



# El desierto más antiguo DEL MUNDO

Namibia, como destino de un viaje suena ya a aventura, si se combina con nuestra pasión, la carrera, es una mezcla explosiva, y si parte de la carrera es la escalada, se puede decir así, os lo aseguro, de la duna más alta del mundo el resultado es una fórmula invencible. La carrera de *"100 Km. of Namib Desert"* ofrece todo esto y mucho más.

POR CARLOS GARCÍA PRIETO  
FOTOGRAFÍA DE PIERLUIGI BENINI Y MAURO COTTONE

# El desierto más antiguo



Correr en el desierto es algo ya de por sí arriesgado y en general para deportistas con una cierta experiencia, por eso es difícil encontrar carreras que no nos ofrecen el extremo, el riesgo, como una de las “ventajas”.

La “100 Km. of Namib Desert” es una carrera que no pretende Rambos, o simplemente no exige experiencia previa. Es obvio que es mejor tenerla, porque nos organizaremos mejor la estrategia y el equipo, pero en esta carrera el objetivo es otro: hacer disfrutar a los corredores del entorno excepcional del desierto más antiguo del mundo en total seguridad.

La base de operaciones es un lodge namibiano, el Sossusvlei, que ya es un excelente comienzo, ya que las comodidades que encontraremos después de cada etapa, empezando por el buffet o la piscina, harán que la recuperación sea más rápida y placentera. La carrera se desarrolla en 4 etapas, todas ellas con salida y llegada cerca o directamente en el lodge y cada una distinta de la anterior, por lo que la variedad de paisaje está asegurada. Conoceremos las montañas Naukluft, que dan nombre a uno de los parques naturales más extensos del mundo, el cañon Sesriem, la duna



Elim o la famosísima Duna 45 y subiremos casi al final de la última etapa a la duna más alta del mundo, la Crazy Dune, de 355 m. para atravesar poco antes de la meta el Dead Vlei, un lago seco de fondo blanco, con árboles petrificados negros que es casi un monumento nacional en Namibia. Una experiencia inolvidable, en un entorno inigualable.

Las longitud de las etapas y la temperatura alta, ya que es verano en Namibia, hacen que la carrera no sea sencilla, no nos olvidemos que hay que correr a pie 100 kilómetros y no nos lleva nadie, por lo que algo de entrenamiento hay que traer de casa.

15, 21, 42 y 26 son los kilómetros que nos esperan y que tendremos que afrontar bajo el sol africano con la compañía de manadas de oryx, springbook, impalas, avestruces, y alguna jirafa o chacal que convertirán una prueba deportiva en un verdadero safari para recordar.

La experiencia es la mejor maestra, así que dejemos que nos cuente Isabel, una corredora española que disfrutó de la sexta edición y como quien no quiere la cosa, llegó como primera clasificada femenina en su aventura africana. **RW**



# El desierto más antiguo

## 100 KILÓMETROS DE NAMIBIA, ESCRITO POR LA GANADORA

Si alguien hace unos meses me hubiera dicho que sería capaz de afrontar una prueba de 100 kilómetros por etapas en uno de los desiertos más duros del planeta (y también de los más bonitos) le hubiera dicho sin temor a equivocarme que estaba totalmente loco.

Cuando una lleva un tiempo corriendo con regularidad, los kilómetros realizados a la semana pasan a ser parte de tu jerga habitual; 40, 50, 60, 100..., y comienzas a separarte casi imperceptiblemente de la normalidad, de lo que el resto, los no corredores, consideran la normalidad. Pasas de correr para adelgazar a adelgazar para correr. Pasas de correr a rodar. Dejas de hablar con la gente de lo que entrenas porque no lo entenderán, dejas de contarles tus progresos o tus proyectos porque les parecerás un extraterrestre y así sucesivamente, pasito a pasito.

Metida en esta espiral, todo lo que tú haces te parece normal y todo el que está un paso más allá es alguien que está demasiado allá, sin percibir que hace bien poco tú misma estabas en un estadio anterior.

Pues bien, para mí, una carrera de 100 kilómetros por el desierto claramente era estar más allá, un estadio al que jamás pensé me enfrentaría. Simplemente no entraba dentro de mis planes en absoluto.

Afortunadamente, mi marido, también corredor y con cierta tendencia a dar el paso siguiente antes que yo, no pensaba lo mismo, y en secreto hizo su inscripción y la mía en los 100 kilómetros de Namibia 2010, que se celebró el pasado mes de diciembre. Guardó celosamente este secreto durante nueve meses y hasta el día anterior al comienzo de la carrera, por lo que no tuve tiempo de reacción y de repente me vi con las zapatillas de montaña, la visera, las gafas y el camelback en la línea de salida de la primera etapa. Dios mío, ¿querrá este hombre deshacerse de mí?

Corremos juntos y reservando fuerzas, ya que en estas carreras no sólo cuenta el qué tal se me da hoy, y pronto empiezo a olvidar lo que me queda por delante y a disfrutar del instante, de cada segundo, de cada zancada. Corremos como en trance, aturdidos por la naturaleza que nos rodea. La participación no es muy numerosa y las enormes extensiones hacen que estemos en muchos momentos en una absoluta soledad, si bien nos sabemos supervisados y controlados en todo momento por la organización. Aquí no encuentro sentido llevar cascos oyendo mi música favorita como hago a diario, escucho mis pies en la arena, escucho mi respiración, escucho el calor, escucho el silencio.

Cruzo pocas palabras con mi marido para no perder fuerzas, pero nos miramos y estoy convencida de que a él se le empañan los ojos y se le pone la piel de gallina tantas veces como a mí. Tengo en muchos momentos, espontáneamente, esa maravillosa sensación del maratoniano en los últimos metros de carrera. Cuando corro, porque vuelo; cuando sufro, porque me supero; cuando salgo, por lo todo lo que me queda por ver; cuando llego, porque descanso para la próxima etapa. Disfruto de cada momento.

No miro el reloj, el tiempo no existe excepto porque cuanto más pasa más se incrementa la temperatura. No me importa el ritmo ni la marca, sólo disfrutar de cada zancada y todo lo que me rodea. Esto es lo que más me gusta en este momento, correr por sensaciones al 100%, sin ninguna otra preocupación, aunque sé que algún día volveré



al cronómetro y al pulsómetro, a las cuestas y a las series. No obstante, ahora no tengo claro si eso me aportará algo que realmente valga la pena comparado con lo que estoy viviendo.

Cada etapa es completamente distinta y preciosa. El esfuerzo es continuo y los músculos se resienten con el cansancio acumulado. Los pies están doloridos y con ampollas, pero cada paso adelante nos acerca más a la meta final y pasada la tercera etapa (la maratón) empiezo a darme cuenta de que ya estoy un paso más allá, que estoy pasando a la siguiente etapa de mi vida como corredora y que, como cada paso, una vez dado parece increíble no haberlo dado antes.

Llegamos a la meta de la cuarta y última etapa. Llegamos de la mano, como ya hicimos en las tres etapas anteriores, y llegamos emocionados. Llegamos doloridos y con los pies en las últimas. Llegamos contentos de terminar y tristes por lo mismo. Llegamos sabiendo que ya no volveremos a ser los mismos y que este recuerdo será para toda la vida. No sé seguro cuánto he sufrido, pero estoy bien segura de cuánto he vivido. Gracias, Namibia. Gracias José.

**María Isabel Galiano Segovia**  
Ganadora de los 100 kilómetros de Namibia 2010





## LA CRAZY DUNE

➡ El nombre no es casual, aunque también la llaman “Big Dady”, ya que es la duna más alta del mundo y es realmente una locura la escalada a la cima.

Los entre 350 y 370 metros de altura de esta montaña de arena hacen que cada paso hacia arriba venga seguido de dos para atrás, y en cualquier caso de varias paradas para coger un poco de aire.

Calculo, que por la falta de reacción del terreno, la arena absorbe todo nuestro impulso, subir una duna como esta puede compararse a un ascenso del triple, es decir, algo mas de 1.000 metros y el tiempo que la mayoría de los corredores emplean en subir, alrededor de una hora, me confirma que puede andar por ahí, ya que es solo una distancia de poco más de un kilómetro.

Aunque para compensar, la vista desde la cima es excepcional, y la bajada, con la meta a la vista algo que no se olvida.

